



Una alimentación sostenible y saludable, en 10 consejos

El impacto real de la producción de alimentos

La sostenibilidad de los alimentos es ya uno de los criterios que influyen a los consumidores a la hora de comprar alimentos.



Nada es sostenible al 100%. **Toda nuestra actividad tiene un impacto medioambiental, y la producción de alimentos no es una excepción.**

Las tres caras de la sostenibilidad

La sostenibilidad tiene tres pilares, la sostenibilidad ambiental, social y económica.

- La **sostenibilidad ambiental** tiene que ver con el impacto en el medio ambiente, no solo la huella de carbono, sino también la huella hídrica, impacto sobre el paisaje, uso de suelo, impacto en la biodiversidad etc.
- El **impacto social** que se refiere a la población encargada de llevar a cabo la producción de alimentos, las condiciones laborales dignas, los salarios justos, la fijación de población rural...
- La **sostenibilidad económica** afecta a las relaciones equilibradas con los proveedores, el pago justo de impuestos, el fomento del empleo rural en el sector primario, la resiliencia de los territorios rurales... es necesario apostar por un sector primario fuerte.

No es fácil saber, a la hora de comprar, qué producto es más sostenible, para poder tener en cuenta todos los factores.

De la granja a la mesa

La Comisión Europea ha publicado la estrategia " **De la granja a la mesa**" (Farm to fork) que pretende establecer las bases de la producción y consumo de alimentos en el futuro a medio y largo plazo en la unión europea. Una de las ideas que aparecen en esta estrategia es que los consumidores tengan la posibilidad de **saber el impacto real que tienen los productos que se les ofrecen** mediante información, una etiqueta de sostenibilidad.

10 principios para una alimentación sostenible

- **Evitar el desperdicio alimentario: lo menos sostenible es tirar comida**, sea cual sea, independientemente de la huella ambiental de ese alimento, si se tira se ha desperdiciado.
- **Reducir la ingesta de alimentos de origen animal**, nuestro consumo de alimentos de origen animal, especialmente el de carne y derivados cárnicos, está por encima de las recomendaciones nutricionales. Sin necesidad de ser veganos, se puede consumir menos carne, sustituirla por legumbres o convirtiéndola en un ingrediente más de otros platos.



- **Comer carne de más calidad.** Si se consumen productos de origen animal, optar por los que procedan de producciones extensivas, de pasto, ya que estos animales tienen un impacto social de fijación de población rural, además limpian el campo, lo que previene los incendios, y presentan una huella de carbono mucho más baja que la de la cría intensiva.
- **Elegir productos producidos de forma agroecológica,** además de los productos con [etiqueta de producción ecológica](#) hay formas de producción que sin ser certificadas son más agroecológica: usan menos pesticidas, rotan cultivos para favorecer la productividad del suelo etc. Esto también está presente en la estrategia europea **Farm to Fork** que pretende disminuir drásticamente el recurso a los pesticidas dentro de la Unión Europea. Cualquier forma de agricultura que favorezca un uso menor de pesticidas, un cultivo más racional y un adecuado manejo del suelo es mejor, aunque no necesariamente el impacto de los productos sea menor.
- **Consumir productos locales, de cercanía** y, en la medida de lo posible, de temporada de la zona donde vivimos... No se trata de llegar al extremo del Km 0 pero si **consumir productos de nuestro entorno, de nuestro país, o países cercanos. Esto además de disminuir el impacto ambiental contribuye a mejorar el impacto social y económico en nuestro entorno.**
- **Consumir productos de temporada,** es una medida muy fácil, y que nos permite comer los productos cercanos y **en su mejor momento de calidad y precio.**
- **Evitar los alimentos transportados por avión,** algunas frutas tropicales o productos delicados. Este tipo de transporte es el que tiene una huella de carbono mayor por kilo de producto, por lo que conviene evitarlo cuando sea posible.
- **Preferir producto a granel,** pero manipularlo y conservarlo bien para evitar el desperdicio. Los productos a granel disminuyen el impacto del envasado, pero claro, el envase protege y alarga la vida útil de los productos. A granel las caducidades son más cortas, y debe conservarse tras la compra de forma adecuada para evitar problemas.
- **Apostar por el comercio justo.** Hay productos que no se producen en nuestras latitudes y es difícil prescindir de ellos (café, té, cacao...). En esos casos, lo ideal es [apostar por comercio justo](#): así favorecemos la sostenibilidad social y económica en los países productores.
- **Comprar menos productos procesados y priorizar productos frescos en la dieta.** En los productos frescos el origen siempre está presente. Cuando los alimentos llegan a una fábrica para elaborar productos procesados se pierde la [información sobre su origen](#), que no llega al consumidor.

5 consejos contra el derroche en tu casa

Lo ideal es que compres estrictamente **aquello que vayas a consumir**. Evidentemente no somos adivinos, pero sí sería conveniente que hicieras una pequeña previsión en base a tus hábitos de consumo.



Para ayudarte te damos **5 consejos prácticos** con los que evitarás que la comida acabe en la basura.

- 1. **Haz una lista de la compra.** Para hacerla ¿por qué no miras antes en la despensa o en tu nevera?
- 2. Puedes **hacer un menú semanal** y comprar en base a estos menús, especialmente con los alimentos frescos: carnes y pescados, frutas y verduras.
- 3. Si sales al mercado y encuentras **ofertas interesantes, cómpralas y aprovecha para congelar** pero ojo con los formatos ahorro de 3x2 o uno gratis. Nuestros estudios demuestran que no siempre es más barato comprar con estas ofertas.
- 4. Si ves **productos frescos interesantes hazte con ellos**, pero recuerda sustituirlos por algunos de la lista que tenías apuntados para no llevarte más de lo necesario.
- 5. **Compra al corte el pescado, la carne o el pollo**, de esta manera puedes pedir los recortes (espinas, huesos, etc.) que te servirá para hacer caldos

¿Qué diferencia hay entre fecha de caducidad y consumo preferente?

- Todos los productos perecederos deben llevar su fecha de caducidad, pero pocos van más allá de este dato. Hay alimentos que se pueden comer “caducados”. Te contamos todo lo que debes saber sobre las fechas de caducidad y consumo preferente.
- La fecha de caducidad se indica en productos que son muy perecederos y con riesgo microbiológico: carnes y pescados crudos y frescos, que duran pocos días y donde puede haber bacterias patógenas. Una vez pasa la fecha de caducidad, el producto no debe consumirse, ya que hay riesgos de que se encuentre en mal estado, estropeado y puede incluso ser peligroso por la presencia de bacterias patógenas.
- Por su parte, la fecha de consumo preferente se aplica a productos bastante más duraderos y que son estables. Una vez pasada esta fecha pueden haber perdido parte de sus propiedades, como presentar un sabor algo rancio, tener menos aroma o que éste sea extraño, cambiar de textura, de color... pero no hay riesgo microbiológico.
- No se pueden consumir productos que han superado su fecha de caducidad. Lo que se puede hacer si vemos que llega la fecha de caducidad y no los vamos a comer es congelarlos.

Podemos hacerlo con carnes, pescados, incluso con el salmón ahumado, el jamón cocido...

Eso sí, al descongelar estos productos debemos consumirlos en menos de 24 horas. En estos productos con riesgos microbiológicos hay que tener siempre la precaución de cocinarlos adecuadamente: carnes picadas, carnes de pollo... El riesgo de que haya bacterias patógenas existe, y es mayor una vez superada la fecha, pero no hay tampoco garantías suficientes antes de su caducidad, ya que son alimentos crudos.



- En cuanto a los platos preparados precocinados, si no lo vamos a consumir y se acerca su fecha de caducidad también admiten congelación. Es el caso de lasañas o pizzas, pero no los que contienen verduras, ya que se estropea mucho su textura. Una vez descongelados, estos productos deben ser de consumo inmediato.

¿Qué pasa si consumes alimentos caducados?

- Hay productos que sí podemos consumir aunque se haya superado su fecha. Este es el caso de los yogures, que pueden comerse aunque se haya superado en unos días la fecha de consumo preferente. No pasa nada, puede aumentar algo su acidez, pero no es nada peligroso, ya que la leche es pasteurizada.
- Las galletas y los bollos que hayan superado la fecha de consumo preferente pueden estar algo más rancios, más secos, pero si los probamos y están bien, son cetiles.
- Los aperitivos salados, las pastas secas, y los productos de ultramarinos en general también pueden tomarse. No pasa nada si se supera la caducidad en unos días o un mes, siempre que se prueben y tengan buen sabor. Lo mismo ocurre con los embutidos al vacío o en atmosferas modificadas, salvo en algunos casos, como en el del pavo o el jamón cocido. Al tener mucha agua, estos productos son más frágiles, mientras que los curados o quesos son más resistentes y se pueden comer aunque se pase un poco la fecha.
- Las bebidas refrescantes y las alcohólicas si llevan fecha también pueden consumirse más tarde. Puede alterarse un poco el color o el sabor, algunas pierden dulzor porque los edulcorantes se pueden descomponer, pero no es peligroso. Se prueban, y si están bien, adelante.

Cómo conservar los alimentos

- La fecha de caducidad depende mucho de cómo haya sido conservado el producto. La teoría es que se almacena en condiciones optimas, pero no siempre es así. Por lo tanto, algunos productos pueden tener mal sabor o color incluso antes de pasarse de fecha, como vimos en nuestro Estudio de alimentos refrigerados.
- La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) dispone también de vídeos sobre la caducidad de los alimentos y la organización de las compras.
- No a la venta de productos caducados
- Pero sí apostamos que los productos a punto de caducar tenga una rebaja importante. Los artículos caducados, con ciertos límites y precauciones, pueden donarse a alguna ONG, comedores públicos, bancos de alimentos... y ser aprovechados sin riesgos.